

ほげんだより

経田小学校 保健室
令和2年7月2日

学校再開から1か月がたちました。蒸し暑くじめじめした梅雨の時期ですが、そんなお天気にも負けず、元気いっぱいの子供たちの姿が嬉しいです。

しかし、そろそろ疲れも出てくる頃かもしれませんね。生活リズムを整えて、元気よく学校生活を送られるよう願っています。



身体測定の結果から

6月3日、4日測定

		男 子		女 子	
		身長 (c m)	体重 (k g)	身長 (c m)	体重 (k g)
1年	本校平均	◎ 117.6	◎ 21.7	◎ 119.0	◎ 22.7
	県平均	116.7	21.5	115.7	21.0
2年	本校平均	◎ 126.2	◎ 26.8	◎ 120.2	◎ 21.6
	県平均	122.8	24.4	121.6	23.6
3年	本校平均	◎ 131.5	◎ 31.3	◎ 130.3	◎ 28.7
	県平均	128.4	27.5	127.9	26.9
4年	本校平均	◎ 135.6	◎ 31.4	◎ 139.3	◎ 34.6
	県平均	134.0	31.3	133.8	30.3
5年	本校平均	◎ 139.3	◎ 36.2	◎ 142.6	◎ 37.3
	県平均	139.4	34.9	140.8	34.7
6年	本校平均	◎ 147.7	◎ 39.5	◎ 146.7	◎ 39.3
	県平均	145.7	39.2	147.2	39.4

※ ◎は県平均（昨年度4月測定のもの）と同じか上回るもの
※ 発育には個人差があります。平均値は、「発育のめやす」として参考にしましょう。



健康カードを配ります。6月の身体測定、視力測定の結果をご確認ください。確認後、学校に返却してください。



とやまゲンキッズ作戦の取組について

とやまゲンキッズ作戦の1回目を行います。今年はいつもの年とは違う経験をしているので、心もからだも自分では気づかないうちに元気がなくなっているかもしれません。

とやまゲンキッズ作戦を親子で行い、健康な生活が送れているかどうかを確認してみましょう。

ゲンキッズ作戦は、7月2日（木）に配布します。詳しくは、一緒にお渡しする富山県教育委員会からのお便りを読んでください。

学校では、授業中は原則マスクを着用しています。

ただし、体育や外遊びの時など、熱中症のリスクが高まるような状況では、3密に気をつけながらマスクを外すようにしています。

環境省
厚生労働省
令和2年6月

熱中症予防 × コロナ感染防止で

「新しい生活様式」を健康に!

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保
②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



熱中症を防ぐために

マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに!



屋外で

人と2m以上

(十分な距離)

離れている時

マスクをしないと
熱中症になりそう...

〔 マスク着用時は 〕



激しい運動は避けましょう

のどが潤いていなくても
こまめに水分補給をしましょう



気温・湿度が高い時は

特に注意しましょう



新型コロナウイルス感染症に関する情報:

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>

